

<p>UAM Universidad Autónoma de Madrid</p>	<p style="text-align: center;">UNIVERSIDADES PÚBLICAS DE LA COMUNIDAD DE MADRID</p> <p style="text-align: center;">PRUEBA DE ACCESO A LA UNIVERSIDAD</p> <p style="text-align: center;">Curso 2024-2025</p> <p>MATERIA: ALEMÁN</p>	
<p style="text-align: center;"><u>INSTRUCCIONES GENERALES Y CALIFICACIÓN</u></p> <p>Lea atentamente el texto propuesto y responda <u>en alemán</u> a las preguntas de la siguiente forma:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Elija cuatro de las seis cuestiones planteadas en la pregunta 1. - Elija una de las dos cuestiones planteadas en la pregunta 2. - Elija ocho de las diez cuestiones planteadas en la pregunta 3. - Elija dos de las tres cuestiones planteadas en el punto 4.a) y dos de las tres cuestiones planteadas en el punto 4.b). - Conteste a las dos preguntas planteadas en la pregunta 5. - Elija una de las dos cuestiones planteadas en la pregunta 6. <p>Contestar a todos los apartados de cada pregunta NO subirá en ningún caso la nota. Las respuestas se evaluarán conforme al orden establecido.</p> <p>TIEMPO Y CALIFICACIÓN: 90 minutos. Las preguntas 1ª y 3ª se calificarán con un máximo de 2 puntos cada una. Las preguntas 2ª, 4ª y 5ª se calificarán con un máximo de 1 punto cada una. La pregunta 6ª se calificará con un máximo de 3 puntos, atendiendo en la calificación a la estructura y contenido del texto, número de palabras, adecuación del vocabulario, ortografía y corrección gramatical.</p>		

Elenis Blog - Gesunde Ernährung

Hallo meine lieben Bloggerfreunde,

heute habe ich einen interessanten Artikel zum Thema **Fasten** gelesen. Also, es gibt zwei neue trendige Formen des Fastens. Die eine Methode heißt 16:8 und die andere 5:2. Man sagt dazu auch Intervallfasten, und das heißt tage- oder stundenweise auf Nahrung zu verzichten. Ich schreibe euch mal kurz, was man darunter versteht.

Bei der Methode 16:8 darf man 16 Stunden hintereinander nichts essen. In den restlichen acht Stunden kann man sich wie gewohnt ernähren. Aber im Prinzip verzichtet man auf das Frühstück oder das Abendessen. Bei der 5:2-Methode ernährt man sich an fünf Tagen wie gewohnt, aber nur an zwei Tagen reduziert man die Kalorienzufuhr auf ein Minimum von 500 bis 600 kcal herunter. Was meint ihr, sind diese Formen des Intervallfastens gesund?

Das Ziel vom Intervallfasten ist, langfristig abzunehmen. Außerdem soll sich das positiv auf die Gesundheit auswirken. Ich bin extra auf die Webseite der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) gegangen. Da wird betont, dass es zu wenige Studien gibt, die die **Auswirkung** des Intervallfastens belegen.

Ich denke, wenn man abnehmen will, sollte man viel Wasser, ungezuckerten Tee oder Säfte statt Limonaden und Alkohol trinken und auf zuckerhaltige und fette Speisen verzichten. Man sollte auch weniger Kohlenhydrate zu sich nehmen. Fleisch und Wurst sollten höchstens dreimal pro Woche auf den Tisch kommen, und Fisch sollte mindestens zweimal pro Woche am Speiseplan stehen. Man sollte täglich drei Portionen Gemüse oder Salat und zwei Stück Obst zu sich nehmen, denn Vitamine und Mineralstoffe sind auch für den Körper sehr wichtig. Eigentlich könnte man alles in einem einzigen Ratschlag zusammenfassen. Man sollte bewusst essen, d.h. man muss nicht immer und nicht alles **aufessen**. Eine gesunde Ernährung ist in jedem Fall wichtiger als eine falsche Diät mit sehr schlechten Folgen für die Gesundheit. Und jetzt bin ich auf eure Rückmeldungen gespannt.

Liebe Grüße

Eleni

Quelle: www.telc.net (adaptiert)

Glossar

fasten – nichts essen

die Auswirkung – die Konsequenz

aufessen – alles essen, was auf dem Teller ist

Fragen zum Text

1. Frage: Was steht im Text? Richtig oder falsch? Wählen Sie 4 der 6 Fragen.

	Richtig	Falsch
a) Intervallfasten ist heutzutage keine Mode mehr.		
b) Bei der Methode 16:8 darf man acht Stunden lang ganz normal essen.		
c) Bei der Methode 5:2 darf man mehrere Wochen lang höchstens 500 bis 600 Kcal am Tag zu sich nehmen.		
d) Mehrere Studien der DGE haben gezeigt, dass Intervallfasten sehr gesund ist.		
e) Wenn man gesund leben will, ist es wichtig, dass man wenig Zucker und Fett isst.		
f) Wer sich gesund ernähren möchte, sollte mehr Obst und Gemüse als Fleisch essen.		

2. Frage: Beantworten Sie eine der beiden Fragen. Schreiben Sie bitte mindestens 4 Sätze in eigenen Worten. Schreiben Sie keine Sätze aus dem Text ab.

2.a) Worum handelt es sich dem Text zufolge bei den zwei Methoden des Intervallfastens? Was ist ihr Ziel?

2.b) Wie sollte man sich dem Text zufolge ernähren, wenn man abnehmen will?

3. Frage: Was ist richtig? Es gilt nur eine Antwort. Wählen Sie 8 der 10 Fragen.

1) Wenn man eine Diät machen möchte, sollte man weniger Kohlenhydrate essen, _____ gerade kohlenhydratreiche Nahrungsmittel sehr beliebt sind.	a) obwohl b) weil c) dennoch
2) Eine gesunde Ernährung ist wichtiger als eine falsche Diät, _____ der Gesundheit schaden kann.	a) das b) die c) dass
3) Eleni hat gerade einen Vortrag über gesunde Ernährung gehalten, und sie freut sich sehr über _____ Ideen und Kommentare.	a) euren b) eure c) eurer
4) Das Ziel des Intervallfastens ist es, langfristig Gewicht zu verlieren. Es _____ auch gut für die Gesundheit sein.	a) darf b) will c) soll
5) Auf der Webseite der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) kann man sehen, _____ sie sich mit dem Thema des Intervallfastens beschäftigt hat.	a) dass b) weil c) wo
6) Bei der 16:8-Methode _____ man 16 Stunden lang überhaupt nichts. Das finde ich sehr schwierig.	a) esse b) isst c) essen
7) Eleni _____ schon sehr viele Artikel in den Fachbüchern über das Thema Fasten _____.	a) will ... gelesen b) wird ... gelesen c) hat ... gelesen
8) Dieser kurze Text handelt _____ einem Artikel über das Thema Intervallfasten.	a) von b) über c) auf
9) Fleisch und Wurst dürfen nicht öfter als dreimal pro Woche auf _____ kommen.	a) dem Teller b) den Tisch c) der Stuhl
10) _____ meine Mutter vor drei Jahren eine Diät machte, sollte sie mindestens zweimal pro Woche Fisch essen.	a) Wenn b) Als c) Seitdem

4. Frage: Suchen Sie im Text die Synonyme und Antonyme der folgenden Wörter oder Ausdrücke. Wählen Sie jeweils 2 der 3 Synonyme und 2 der 3 Antonyme aus.

4.a) Synonyme

- 4.a.1. *spannend, informativ* (1. Absatz):
- 4.a.2. *einmalig, allein stehend* (4. Absatz):
- 4.a.3. *Tipp, Hinweis, Empfehlung* (4. Absatz):

4.b) Antonyme

- 4.b.1. *detailliert, lang, genau* (1. Absatz):
- 4.b.2. *erhöhen, vergrößern* (2. Absatz):
- 4.b.3. *mager, schlank* (4. Absatz):

5. Frage: Suchen Sie die Wörter aus dem Text, die den folgenden Definitionen entsprechen.

5.a) Freiwillig etwas nicht machen, zurücktreten (2. Absatz):

5.b) Wenn eine Person leichter bzw. schlanker wird, wenn sie an Gewicht verliert (3. Absatz):

6. Frage: Wählen Sie eines der beiden vorgeschlagenen Themen und schreiben Sie darüber 125 bis 150 Wörter. Zu jedem Thema finden Sie einige Orientierungsfragen, Sie müssen sie aber nicht alle beantworten. Schreiben Sie keine Sätze aus dem Text ab. Benutzen Sie daraus nur die Informationen.

6.a) Ernähren Sie sich gesund? Oder ist Ihnen egal, was Sie essen? Warum ernähren Sie sich gesund, warum nicht? Wie sind Ihre Essgewohnheiten? Wann und wie oft essen Sie am Tag? Was essen Sie?

6.b) Haben Sie schon einmal eine Diät gemacht? Warum haben Sie sie gemacht? Wie war das für Sie? Wenn Sie noch keine gemacht haben, würden Sie eine machen? Warum und wann würden Sie eine Diät machen? Glauben Sie an Wunderdiäten? Was stellen Sie sich unter Wunderdiäten vor?